CAROTTES A LA CORIANDRE

1 kg de jeunes carottes, 5 dl de vin blanc doux, 1 c à soupe d'huile d'olive, 2 dl d'eau, 2 ou 3 pointes de couteau de coriandre, (selon goût), 1 bouquet garni, sel, poivre.
Prenez de jeunes carottes entières et grattez-les. Faites les cuire doucement dans du vin blanc doux, coupé d'eau, avec l'huile d'olive. Incorporez le bouquet garni, l'assaisonnement et la coriandre. Après cuisson, déposez les carottes dans un ravier et arrosez-les du jus de cuisson réduit. Les carottes à la coriandre se mangent froides.

CAROTTES A LA TURQUE

Préparation: 15 minutes. Cuisson: 30 minutes. 500 grammes de petites carottes nouvelles (ou bien surgelées entières), 2 cuillerées de riz, 1 poignée de persil ou de menthe, 1 citron, huile, sel.
Lavez et grattez les carottes, et coupez-les par moitiés dans le sens de la longueur. Faites-les sauter dans l'huile déjà chaude. Ajoutez le riz, salez remuez bien, puis recouvrez d'eau. Faites cuire à feu doux, à couvert d'abord, puis à découvert vers la fin de la cuisson, afin que le liquide s'évapore presque complètement. Saupoudrez de persil ou de menthe hachés, aspergez de jus de citron. Ce plat se sert généralement froid, le plus souvent en hors-d'oeuvre.

CAROTTES AU CUMIN

1 kg de carottes, 6 gousses d'ail, 1/2 verre d'huile d'olive, 1 litre d'eau, 2 c à soupe de vinaigre de vin, 1 c à café de paprika et de cumin, 1 piment de Cayenne.
Cuire 10 mn, puis 25 mn à découvert pour réduire la sauce. Servir froid.

CAROTTES AU FROMAGE BLANC

Pelez et râpez 4 belles carottes. Travaillez 1 petit fromage blanc avec 1 c à café de moutarde, sel, poivre et ciboulette hachée. Mélangez aux carottes rapées et laissez macérer 30 mn au frais avant de servir. On peut ajouter un demi-concombre en rondelles.

CAROTTES AUX EPICES

Grattez 1 kg de petites carottes. Faites-les cuire pendant 30 mn à partir d'eau froide salée. Egouttez-les. Conservez 3 dl de leur eau de cuisson. Dans une casserole, mélangez 5 c à soupe d'huile, 1 c à café de cannelle en poudre, 1 c à café de cumin, 5 gousses d'ail hachées, 1 c à soupe de persil haché. Laissez mijoter 10 mn en tournant. Ajoutez 1 feuille de laurier et le jus de cuisson réservé. Couvrez, laissez cuire encore 15 mn. Joignez les carottes en rondelles et le jus de 1 citron. Servez froid.

CAROTTES EN HORS-D'OEUVRE

Grattez 500 g de petites carottes, lavez-les, mettez-les en casserole en les couvrant à hauteur de 2/3 d'eau et 1/3 de vin blanc sec. Ajoutez-y sel, poivre, pincée de sucre (facultatif) jus de citron, branche de persil. Lorsqu'elles sont tendres, mais fermes encore, arrêtez la cuisson, mettez les carottes en ravier, réduisez le jus de moitié, par ébullition, enlevez la branche de persil et versez sur les carottes. Mettez au frais et parsemez de persil et petits oignons crus hachés.

CAROTTES RAPEES AUX OLIVES

Râpez 150 g de carottes avec 150 g de céleri-rave et 1 pomme. Ajoutez 1 douzaine d'olives vertes hachées. Assaisonnez avec de la crème additionnée de jus de citron, sel et poivre.

CAROTTES RAPEES AUX PIGNONS

Pour 4 personnes: 500 g de carottes, 2 c à soupe de pignons, 1 c à soupe de raisins secs, 1 c à soupe de vinaigre balsamique, 2 c soupe d'huile de tournesol, sel et poivre.
Laver, peler et râper les carottes. Préparer la vinaigrette avec le sel et le poivre dissous dans le vinaigre, puis ajouter l'huile peu à peu en fouettant. Ensuite, dans un saladier, mélanger les carottes avec les pignons et les raisins secs.

FLAN PRINTANIER AU COULIS DE CAROTTES

Pour 6 à 8 personnes: 8 oeufs, 80 g de crème fraîche, 1 dl de lait, 3 c à soupe de Maïzena, sel, poivre, noix muscade. Macédoine: 2 carottes, 1 courgette, 2 navets, 300 g de petits pois. Coulis: 500 g de carottes, 1/2 citron, 100 g de crème fraîche, 20 g de beurre, sel, poivre. Préparation: 25 mn. Cuisson: 50 mn.
Eplucher, laver et tailler en petits dés les carottes, les navets et la courgette, écosser les petits pois et cuire tous ces légumes à l'anglaise. Ensuite les rafraîchir, les égoutter et les réserver. Faire dissoudre la Maïzena dans le lait. Battre les oeufs, saler et poivrer; ajouter de la noix muscade rapée, 80 g de crème fraîche et le mélange lait et Maïzena; bien mélanger le tout. Beurrer une terrine, la garnir de légumes et recouvrir avec le mélange. Faire cuire la terrine au bain-marie et au four pendant 50 minutes. Coulis: éplucher les carottes, les couper en rondelles et les faire cuire à l'anglaise (garder l'eau de cuisson); lorsqu'elles sont très cuites, les rafraîchir, les égoutter et les mixer finement. Ajouter le jus du demi-citron, la crème fraîche, 20 g de beurre et éventuellement un peu du jus de cuisson si le coulis est trop épais; saler et poivrer. Servir le coulis froid avec la terrine. On peut si l'on préfère remplacer le coulis de carottes par un coulis de tomates aromatisé (ou non) de basilic frais haché.

PAMPLEMOUSSE AUX CAROTTES @PAMSA@

Coupez 2 pamplemousses en deux, évidez-les, coupez la chair en dés. Râpez 3 carottes, mélangez-les aux dés de pamplemousses. Arrosez de 1 c à soupe de jus de citron mélangé à 2 c à soupe d'huile, salez, poivrez. Vérifiez l'assaisonnement et remplissez les pamplemousses. Décorez de persil haché et de rondelles d'oeufs durs à volonté.

SALADE AUX TROIS LEGUMES @BL@

Préparation et cuisson 45 mn. Pour 6: 750 g de carottes, 1,500 kg de blettes, 4 gousses d'ail, gros sel, olives noires. Pour la sauce: 1 citron, 3 c à soupe d'huile, 1 c à café de cumin en poudre, 1 pincée de piment doux, 1 bouquet de persil.
Epluchez les carottes. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez 1 pincée de gros sel, 2 gousses d'ail. Lorsque l'eau bout, ajoutez les carottes. Faites-les cuire 25 mn environ. Lavez les blettes. Epluchez-les en séparant les côtes des feuilles vertes. Faites cuire séparément côtes et feuilles à l'eau bouillante salée avec une gousse d'ail, 10 mn environ pour les côtes. Egouttez les carottes. Laissez les refroidir puis coupez-les en rondelles. Egouttez les côtes. Coupez-les en morceaux réguliers. Hachez grossièrement le vert après en avoir retiré toute l'eau. Disposez ces éléments dans un saladier. Lavez et hachez le persil. Mélangez dans un bol le jus du citron, le piment, le cumin et l'huile. Arrosez-en les différents légumes. Mettez à refroidir. Servez bien frais avec des olives noires.

SALADE DE CAROTTES

Pour 4 personnes. Préparation: 10 mn. 4 carottes, 1 boîte de miettes thon à l'huile, 1 citron, persil haché à volonté, 2 oeufs durs.
Pelez et râpez les carottes, égouttez le thon. Mélangez-le aux carottes en ajoutant l'huile. Saupoudrez de persil haché et décorez de quartiers d'oeufs durs.
r

SALADE DE CAROTTES AU CARVI

Eplucher les carottes, puis les pocher. Les écraser à l'aide d'une fourchette. Assaisonner de vinaigre et d'huile d'olive. Saler et poivrer, puis ajouter la harissa et le carvi (à défaut, on emploiera du cumin moulu). Bien mélanger et servir frais. On peut accompagner cette salade de quartiers d'oeufs durs, de sardines à l'huile et d'olives.

SALADE DE CAROTTES AU JAMBON

Pour 4 personnes: 1 kg de carottes cuites à l'eau, 150 g de jambon cuit, 150 g de fromage à pâte cuite (gruyère, gouda, emmental). Assaisonnement c à soupe de vinaigre de vin: 1 échalote, sel, poivre, 3 c à soupe d'huile, persil ou ciboulette hachée.
Coupez les carottes en rondelles jambon et le fromage en petits dés mélangez le tout dans un saladier. Préparez l'assaisonnement avec les ingrédients indiqués (l'échalote doit être hachée menu). Versez la sauce préparée sur la salade 1 h avant de servir pour que tous les éléments puissent s'en imprégner.

SALADE DE CAROTTES CUITES

Pour 4 personnes: 500 g de jeunes carottes, 4 gousses d'ail. Sauce: 3 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe de moutarde, 3 c à soupe de crème fraîche, 1 dl de vin blanc sec, sel, poivre, 1 bouquet de persil, un bouquet de coriandre.
Grattez et émincez les carottes. Couvrez-les d'eau, ajoutez les gousses d'ail entières, une pincée de sel et faites cuire 15 mn environ. Egouttez-les et disposez-les dans un saladier. Préparez la sauce en mélangeant l'huile, la moutarde, la crème et le vin blanc; assaisonnez et joignez les herbes hachées. Versez cette sauce sur les carottes et mélangez bien.

SALADE DE CAROTTES CUITES A LA VAPEUR

Pour 6 personnes: 1 kg de carottes. Pour la cuisson: sel, poivre, 5 à 6 piments oiseaux. Pour servir: quelques feuilles de laitue, sauce vinaigrette, persil.
Pelez et émincez les carottes, mettez-les dans le panier de l'autocuiseur avec 1/21 d'eau salée, poivrée et aromatisée avec les piments. Faites cuire 10 mn sous pression (30 mn dans une casserole normale). Servez froid, avec des feuilles de laitue à volonté, en arrosant de sauce vinaigrette.

SALADE DE CHOU AUX CAROTTES

Faites blanchir 1 mn à l'eau bouillante un quartier de chou blanc. Laissez égoutter, retirez le trognon et coupez le chou en lamelles au couteau. D'autre part, pelez et râpez 500 g de carottes. Mélangez les carottes et le chou. Préparez une sauce en mélangeant un yaourt, 1 c à café de jus de citron, du sel et du poivre. Assaisonnez la salade et mélangez bien. Vous pouvez y ajouter des rondelles d'oeufs durs, des raisins secs et des rondelles d'oranges pelées à vif.

VELOUTE GLACE DE CAROTTES

Pour 6 personnes: 1 kg de carottes, 1 belle pomme de terre, 2 litres de fond de volaille, 10 cl de crème fraîche liquide, 1 grosse échalote, coriandre fraîche, 1 pincée de Cayenne, sel, poivre.
Coupez carottes, pommes de terre et échalote en morceaux. Faites-les cuire dans le fond de volaille pendant 20 mn. Mixez au robot, passez au chinois puis ajoutez la coriandre ciselée et la crème fraîche. Salez, poivrez. Mettez au réfrigérateur.

BEIGNETS DE CAROTTES
1 botte d'une vingtaine de carottes, 20 g de beurre, 1 verre de vin blanc sec, sel, poivre, persil. Pâte: 150 g de farine, 1/4 de litre de lait, 1 jaune d'oeuf, 1 pincée de sel, 1 blanc d'oeuf, 1 c à soupe d'huile, du persil.
Faire cuire les carottes dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les et laissez-les refroidir. Préparez la pâte et laissez-la reposer 1 heure et incorporez-y le blanc d'oeuf légèrement battu. Plongez les carottes dans la pâte et faites-les dorer dans une friture chaude. Servez avec du persil frit.

BLANCS DE DINDE SAUCE AUX POIREAUX ET CAROTTES
Pour 4 personnes: 500 g de blancs de dinde, 1/4 litre de bouillon de volaille (eau et cube, ou fait avec les abattis, sel, poivre, 1/4 litre d'eau environ). Sauce: 25 g de beurre, 2 échalotes, 2 poireaux, 1/2 botte de cresson, 1/2 dl de porto, 50 g de crème, 2 jaunes d'oeufs. Pour accompagner: 1 kg de carottes, 50 g de beurre, 1 c à soupe de sucre, une pincée de sel.
Faites cuire les blancs de dinde dans le bouillon assaisonné et complété par de l'eau de façon à ce que les blancs soient couverts. Comptez 20 à 30 mn de cuisson selon l'épaisseur de la viande. Egouttez les blancs, gardez-les au chaud dans un fond de bouillon. Laissez réduire le reste du bouillon de cuisson de moitié sur feu vif. Pendant la cuisson des blancs, vous aurez préparé la base de la sauce: faites fondre au beurre les échalotes hachées et les poireaux nettoyés et émincés. Ajoutez le cresson nettoyé, puis le bouillon réduit et le porto. Laissez cuire 5 mn. Liez ensuite cette sauce avec la crème battue avec les jaunes d'oeufs. Rectifiez l'assaisonnement et mettez les blancs dans cette sauce. D'autre part vous aurez fait cuire les carottes pelées et coupées en rondelles avec le beurre, le sucre et le sel en les couvrant d'eau froide. La casserole étant découverte les carottes doivent être cuites lorsque toute l'eau est évaporée (35 à 40 mn). Variante: vous pouvez mixer la sauce et en faire une sauce crémeuse dont vous napperez la viande.

BRANDADE DE CAROTTES
1 kg de carottes, 1 citron, 40 g de beurre, 2 c à soupe de farine, 1/2 litre de lait, 2 jaunes d'oeufs, 4 branches de persil, noix de muscade, sel, poivre.
Cuire les carottes dans de l'eau froide salée avec le jus de citron. Préparer une béchamel et ajoutez sel, poivre, muscade et la cuire 10 mn. Passer les carottes au moulin à légumes à grille moyenne pour les réduire en vermicelle. Incorporer délicatement à la béchamel ainsi que les jaunes d'oeufs et le persil haché. Servir.

CAROTTES
300 g de carottes, 4 gousses d'ail, 2 c à soupe de persil, 2 feuilles de menthe, 3 feuilles de mélisse le tout haché, 1 oignon moyen, 1/2 c à café de cannelle, 1/4 de c à café de muscade. Faire revenir les épices dans de l'huile et cuire les carottes à l'étouffée.

CAROTTES
500 g de carottes, 2 gousses d'ail. Faire revenir des carottes en rondelles dans de l'huile bien chaude. Mettre les gousses d'ail écrasées mélanger. Cuire à l'étouffée en ajoutant un peu d'eau au besoin.

CAROTTES A LA BECHAMEL
Cuire les carottes et au moment de servir ajouter une sauce béchamel liée avec un jaune d'oeuf.

CAROTTES A LA CREME

Préparation: 15 minutes. Cuisson: 30 minutes environ. Pour 4 ou 5 personnes: 1 kg de carottes nouvelles, 1,25 dl de crème épaisse, 75 g de beurre, 1 cuillerée à café 1/2 de sucre en poudre, 1 pincée de thym en poudre, sel.

Grattez les carottes; lavez-les et épongez-les; coupez-les en rondelles de 2 ou 3 millimètres d'épaisseur. Mettez les carottes dans un sautoir avec le beurre, le thym, le sucre et du sel; versez de l'eau à mi-hauteur des carottes, couvrez le sautoir; amenez à ébullition, puis laissez cuire à feu très doux jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. Versez alors la crème dans le sautoir; mélangez délicatement; laissez épaissir à feu doux. Versez ensuite les carottes dans un légumier; servez aussitôt. Conseil: si, lorsque toute l'eau s'est évaporée, les carottes ne sont pas encore cuites, rajoutez un peu et prolongez le temps de cuisson autant qu'il sera nécessaire: cela dépend de leur fraîcheur.

CAROTTES A LA CREME

Pour 4 personnes: 1 kg de carottes, 30 g de beurre, sel, 1 jaune d'oeuf, 100 g de crème fraîche, persil haché à volonté.

Pelez ou grattez les carottes, émincez-les, mettez-les dans une casserole avec l'eau, la moitié du beurre et une pincée de sel. Laissez cuire à découvert 20 mn environ selon la qualité, des carottes, l'eau doit être évaporée (ou cuisez-les à la vapeur). Battez légèrement le jaune d'oeuf et la crème, versez le tout sur les carottes et mélangez bien. Saupoudrez de persil haché. Servez en accompagnement d'une viande.

CAROTTES A LA CREME

1 kg de carottes, 50 g de beurre ou 3 cuillerées à soupe d'huile, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 cuillerée à café de farine, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, sel, poivre, clou de girofle. Grattez les carottes. Lavez-les. Coupez-les en dés. Epluchez et hachez grossièrement un oignon. Faites-le revenir (sans colorer) avec 50 g de beurre ou 3 cuillerées d'huile. Ajoutez carottes, ail, girofle, sel, poivre. Saupoudrez d'une cuillerée à café de farine. Mélangez cuire 10 minutes à la cocotte minute. Retirez du feu. Laissez reposer 5 minutes avant d'ôter le couvercle. Les carottes seront encore plus moelleuses. Au moment de servir les carottes, vous pouvez y mélanger une cuillerée à soupe de crème fraîche (si vous n'y ajoutez pas de crème fraîche ce sera malgré tout très bon. Saupoudrez alors de persil haché).

CAROTTES A LA MOUTARDE

Pour 4 personnes: 1 kg de carottes, sel, 1 c à soupe de sucre, 80 g de beurre, 2 c à soupe de moutarde forte, 1 c à soupe de ciboulette hachée ou de persil.

Pelez les carottes, coupez-les en morceaux et mettez-les dans une casserole. Couvrez d'eau froide, salez, sucrez et laissez cuire 20 à 30 mn jusqu'à évaporation complète. Faites fondre alors très doucement le beurre avec la moutarde en remuant, Versez cette sauce sur les carottes. Saupoudrez d'herbes hachées et servez chaud, avec une viande grillée par exemple.

CAROTTES A LA NORMANDE

Grattez 1 botte de carottes nouvelles. Mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide, assaisonnez, mettez une noix de beurre et laissez cuire jusqu'à ce que l'eau soit évaporée (20-25 mn). Ajoutez alors 100 g de crème fraîche. Laissez réduire, saupoudrez de persil pour servir.

CAROTTES A LA SEVILLANE

750 g de carottes, 150 g de raisins de Malaga, un gros oignon, 50 g de beurre, du sel, du poivre, du thym, du laurier.
Mettez à tremper les raisins dans de l'eau tiède pendant une heure. Faites cuire les carottes à l'étouffée, après les avoir coupées en rondelles avec du beurre, l'oignon haché, du thym, du laurier, du sel et du poivre. Après une heure de cuisson, égouttez les raisins et ajoutez-les aux carottes. Mélangez bien et prolongez la cuisson une demi-heure. Servez dans un saladier profond. Lorsque les raisins ont été gonflés à l'eau tiède, retirez-les et faites-les macérer quelques minutes dans un verre de porto. Vous pouvez ajouter une cuillerée à dessert de sucre fin à la préparation. Accompagnez de viande de porc ou de viande de veau.

CAROTTES A LA TURQUE
1 kg de carottes (nouvelles), sel et poivre, 150 g de beurre, 10O g de raisins de Smyrne.
Coupez les carottes en rondelles. Faites fondre le beurre dans une casserole et, lorsqu'il est chaud, mettez-y les carottes. Couvrez. Laissez cuire tout doucement pendant une heure. Ajoutez le sel et le poivre après la cuisson. Pour les raisins de Smyrne, il y a deux manières de procéder: 1 vous les ajoutez aux carottes environ une demi-heure avant la fin de la cuisson 2 vous les faites tremper dans l'eau bouillante pendant une vingtaine de minutes (jusqu'à refroidissement de l'eau) et vous les incorporez aux carottes au dernier moment. Note: surveillez la cuisson de temps à autre, les carottes peuvent

CAROTTES A L'ESTRAGON
750 g de carottes, 1 gros oignon, 20 g de beurre, 1 feuille de laurier, 1 pincée de sucre, 5 feuilles d'estragon, sel, poivre du moulin.
Grattez les carottes, lavez-les et coupez-les en fines rondelles. Pelez l'oignon et coupez-le en gros dés. Faites chauffer le beurre dans une sauteuse, mettez-y l'oignon à suer, puis ajoutez les carottes en tournant bien pour les enrober de beurre et faites-les revenir 5 minutes. Salez, poivrez légèrement ajoutez la feuille de laurier et arrosez avec 1 verre d'eau avant de couvrir. Laissez étuver 15 minutes à feu modéré et ajoutez la pincée de sucre. Saupoudrez d'estragon haché juste avant de présenter à table.

CAROTTES AU CURRY
Pour 4 personnes: 800 g de carottes, 50 g de beurre, 1 c à soupe de curry en poudre, 50 g de crème fraîche, ciboulette hachée à volonté.
Epluchez les carottes et faites-les cuire à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez-les et coupez-les en rondelles. Faites fondre le beurre dans une poêle, saupoudrez de curry et faites y sauter les rondelles de carottes. Au moment de servir, ajoutez la crème. Saupoudrez de ciboulette hachée à volonté.

CAROTTES AU JUS
Faire revenir 1 kg de carottes dans 100 g de beurre en remuant pendant 15 mn. Ajouter 1 branche de céleri et 1 gousse d'ail hachés, mouillez de 1 verre de vin blanc et de 1 verre d'eau. Assaisonnez, faites cuire 40 mn à feu doux avec 1 feuille de laurier et un bouquet de persil haché. Au moment de servir, joignez le jus du rôti.

CAROTTES AU LARD
500 g de carottes, 150 g de lard fumé, sel et poivre, persil, 50 g de beurre.
Faites revenir dans le beurre le lard coupé en lardons. Ajoutez les carottes (entières ou coupées, selon... leur âge!). Couvrez d'eau chaude (jusqu'à la hauteur) des légumes. Assaisonnez. (Eventuellement, vous pouvez ajouter une petite brindille de thym.) Laissez cuire très doucement. Pour terminer, faites réduire le liquide de cuisson, ou liez avec un rien de farine. Servez avec du persil fraîchement haché sur les légumes.

CAROTTES AUX VINAIGRE
Epluchez 750 g de carottes, coupez-les en rondelles, saupoudrez-les de gros sel et laissez dégorger 24 h. Rincez-les, séchez-les et mettes-les dans un bocal; couvrez de vinaigre de vin, fermez et laissez macérer 2 mois avant de consommer.

CAROTTES AUX EPICES
Grattez 1 kg de petites carottes. Faites-les cuire pendant 30 mn à partir d'eau froide salée. Egouttez-les. Conservez 3 dl de leur eau de cuisson. Dans une casserole, mélangez 5 c à soupe d'huile, 1 c à café de cannelle en poudre, 1 c à café de cumin, 5 gousses d'ail hachées, 1 c à soupe de persil haché. Laissez mijoter 10 mn en tournant. Ajoutez 1 feuille de laurier et le jus de cuisson réservé. Couvrez, laissez cuire encore 15 mn. Joignez les carottes en rondelles et le jus de 1 citron. Servez froid.

CAROTTES AUX FINES HERBES
Emincez 1 kg de carottes. Faites-les cuire à l'eau salée pendant 30 mn. Egouttez-les, puis faites-les sauter rapidement dans 40 g de beurre; salez légèrement, sucrez (1 c à soupe) et saupoudrez de persil et de ciboulette hachés.

CAROTTES AUX OLIVES
Pour 4 personnes: 1 kg de carottes, 250 g d'olives noires et vertes, 250 g de petits oignons, 6 cuillerées d'huile d'olive, 1 pincée de sel, poivre, ail semoule, thym, laurier, 1 pointe de quatre épices, 1 pincée de sucre.
Dénoyautez les olives, faites-les blanchir 15 mn à l'eau bouillante, égouttez-les. Epluchez les carottes, coupez-les en petits carrés et faites-les sauter à la cocotte dans l'huile d'olive. Ajoutez les petits oignons entiers (épluchés) et le sucre, les olives et tous les aromates. Laissez cuire le tout 50 minutes environ. Servez.

CAROTTES AUX RAISINS
1 kg de carottes, 100 g de raisins secs, 25 g de beurre, 3 dl de bouillon (eau et cube, 1 c à café de sucre, 1 dl de crème fraîche, sel, poivre, persil.
Epluchez, lavez et séchez les carottes. Coupez-les en tronçons si elles sont grandes, retirez la partie blanche de l'intérieur, si elles sont vieilles. Faites-les revenir très doucement dans la matière grasse pendant 10 mn. Assaisonnez et sucrez-les, mouillez de bouillon et joignez les raisins secs. Couvrez et laissez cuire 30 mn. Le bouillon doit s'évaporer et le fond de cuisson doit blondir. Joignez alors la crème fraîche en remuant et laissez épaissir. Saupoudrez de persil haché à volonté pour servir.

CAROTTES AUX RAISINS
Faites fondre 50 g de beurre, jetez-y 1 kg de petites carottes nouvelles grattées et 1 botte de petits oignons nettoyés; quand les légumes sont bien enrobés de beurre, joignez 150 g de raisins secs, thym, laurier, sel et poivre. Mouillez de 2 dl 1/2 de vin blanc demi-sec (ou, à défaut, d'eau). Couvrez, laissez mijoter 30 mn. Liez la préparation à volonté avec 2 c à soupe de crème fraîche.

CAROTTES BONNE-FEMME
Prenez 2 bottes de carottes nouvelles rondes, lavez-les et brossez-les, puis essuyez-les soigneusement. Coupez-les en morceaux. Mettez-les à cuire dans votre cocotte sur un fond d'oignons nouveaux avec 1 livre de tomates, 125 g de champignons, quelques petits oignons entiers, 2 à 3 gousses d'ail et un bouquet garni, avec une cuillerée d'huile d'olive. Cuisez à

l'étouffée 1 h 1/2. Au moment de servir, salez, ajoutez deux cuillerées d'huile crue, mélangez bien.

CAROTTES ET OIGNONS AU FOUR

Pour 4 personnes: 4 carottes, 4 oignons, 2 cuillères à d'eau, 2 pincées de sel.
Coupez les carottes en rondelle, les oignons en quartiers. Placez-les dans un plat à gratin, ajoutez l'eau et poudrez le sel dessus puis couvrez le plat d'un papier d'argent bien fermé. Cuisez à four chaud durant 20 mn, puis enlevez feuille d'aluminium et cuisez 15 mn de plus à moyen ou doux. Servez.

CAROTTES FORESTIERES

Préparation: 25 minutes. Cuisson: 30 minutes Pour 4 personnes: 1 kg de carottes nouvelles, 50 g de beurre, 1/2 litre de bouillon (préparé avec du concentré); 1 cuillerée à dessert de persil haché, 300 g de champignons de couche, 2 morceaux de sucre moyens; sel et poivre.
Epluchez les champignons, lavez-les rapidement, épongez-les et coupez-les en lamelles fines. Faites chauffer la moitié du beurre dans un sautoir; jetez-y les champignons; laissez-les cuire 10 minutes à feu doux. Pendant ce temps, grattez les carottes; coupez-les en rondelles épaisses. Mettez les carottes dans un sautoir avec le reste du beurre, le sucre, du sel, du poivre et le bouillon; laissez cuire jusqu'à ce que le bouillon soir presque entièrement évaporé. Quand les champignons sont cuits, salez-les, poivrez-les; retirez-les du feu. Ajoutez les champignons aux carottes cuites; faites cuire encore 5 minutes à feu doux. Versez les carottes forestières dans un plat creux; saupoudrez-les avec le persil haché; servez aussitôt.

CAROTTES GLACEES

(idéales pour la garniture d'un rôti, d'un poulet, de côtes de veau ou de porc, etc...). 1 botte de carottes (nouvelles), 100 g de beurre, très peu de sel, poivre.
Dans une casserole, vous mettez les carottes simplement recouvertes d'eau, avec un rien de sel, un peu de sucre (si vous l'aimez et au moins 100 g de beurre. Faites cuire doucement sans couvrir jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé. Note. C'est la cuisson douce à découvert qui va donner l'aspect glacé aux légumes. Vous n'activerez donc la chaleur sous aucun prétexte. Très important: si vous devez maintenir les légumes au chaud (en attendant une autre préparation par exemple), vous n'ajouterez ni de l'eau, ni du beurre (après l'évaporation). Maintenez-les au chaud dans le four ouvert ou au bain-marie.

CAROTTES GLACEES

Préparation: 20 minutes; cuisson: 30 environ. 600 g de carottes nouvelles, 50 g de beurre, 1 petite cuillerée de sucre, sel, poivre.
Lavez et tournez les carottes qui devront être assez petites et de la même taille. Mettez-les dans une sauteuse assez profonde recouvertes d'eau, ajoutez la moitié du beurre et un peu de sel. Faites cuire à feu modéré à couvert jusqu'à ce liquide se soit presque complètement absorbé. Ajoutez le reste du beurre, poivrez et mettez le sucre. Faites sauter les carottes tout en les gardant sur feu doux, sans couvercle, jusqu'à ce qu'elles soient recouvertes d'un brillant caramel. Ces carottes glacées peuvent être en garnitures de biftecks, de rôtis, d'un poulet à la broche et surtout, avec un pot-au-feu.

CAROTTES MARINEES

Préparation: 15 minutes, cuisson: 20 minutes. 450 g de carottes, 2 gousses d'ail, 4 c de vinaigre aromatisé, 1 petite c d'origan en poudre ou origan frais, sel, poivre ou piment rouge.
Plongez les carottes lavées, mais non épluchées, dans l'eau froide et faites-les bouillir. Vous les éplucherez comme des de terre, une fois cuites. Si vous voulez obtenir un meilleur résultat,

faites-les cuire la vapeur dans la Cocotte-minute. Coupez les carotte cuites dans le sens de la longueur, éliminant la partie un peu trop dure à l'intérieur. Préparez une marinade en fouettant ensemble tous les ingrédients indiqués ci-dessus: ajoutez l'ail écrasé ou pilé. Recouvrez les carottes placées dans un saladier, avec la marinade. Laissez-les au moins 24 heures (remuez un peu toutes les 3 ou 4 heures) avant de vous en servir. C'est une excellente garniture de viandes bouillies.

CAROTTES VICHY

800 g de jeunes carottes, 1 pincée de sucre, 80 g de beurre, 1 c à soupe de persil haché ou de fines herbes, sel.

Grattez bien les carottes, lavez-les et coupez-les en grosses rondelles. Séchez-les avec un linge et saupoudrez-les de sucre. Faites chauffer le beurre dans une cocotte et faites-y revenir les carottes en veillant à ce qu'elles n'attachent pas. Au bout de 5 minutes, salez, baissez le feu et poursuivez la cuisson 20 minutes à couvert, en veillant à remuer la cocotte de temps en temps pour que les carottes n'attachent pas au fond. Au moment de servir, parsemez de persil haché. Conseil: Pour une recette encore plus légère, faites cuire les carottes à l'eau, avec le sucre, le sel et le poivre ajoutez au moment de servir le beurre frais et le persil haché.

COURONNE DE CAROTTES

1 kg de carottes, 500 g de petits pois, 1 botte de petits oignons frais, 2 oeufs, sel, poivre, sucre, 1 verre de bouillon de poulet ou concentré, 50 g de fromage râpé, beurre.

Détailler les carottes en rondelles épaisses, les mettre dans une casserole, couvrir d'eau froide, porter à ébullition. Egoutter, puis mettre dans une sauteuse avec 4 c à soupe de beurre, un verre de bon bouillon et 1 c à café sucre en poudre. Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, 20 à 25 mn. Au bout de ce temps tout le liquide doit être absorbé. Ecraser à la fourchette et incorporer 2 oeufs entiers battus, le fromage râpé, 2 c à soupe de beurre fondu, sel, poivre. Faire cuire oignons et petits pois à l'étouffée avec un peu de beurre, 2 ou 3 c à soupe d'eau et une pincée sel. Beurrer un moule en couronne, le remplir avec les carottes et cuire 15 mn à four doux. Démouler sur un plat de service chaud. Garnir avec les petits pois et oignons, arroser avec le jus de cuisson.

FLAN AUX CAROTTES ET AUX OIGNONS

Pour 6 personnes: 500 g de carottes, 500 g d'oignons, 60 g de beurre, sel, poivre, 2 brindilles de thym, 5 oeufs, 70 g de farine, 4 dl de lait, sel, poivre, noix muscade, 1 c à soupe de crème fraîche.

Emincez les carottes et les oignons pelés et faites-les fondre séparément au beurre avec l'assaisonnement et le thym. D'autre part, battez les oeufs entiers avec la farine le lait, l'assaisonnement et la crème fraîche. Lorsque les carottes sont tendres, mélangez-les aux oignons et versez les légumes dans un plat à gratin beurré. Recouvrez-les du mélange aux oeufs et faites cuire pendant 30 mn à four moyen.

FLAN DE CAROTTES AU JAMBON

Faire cuire 20 mn à l'eau salée 800 g de carottes et 2 grosses pommes de terre en ajoutant 1 oignon, 2 clous de girofle et 1 feuille de laurier dans l'eau de cuisson. Egouttez et continuez la cuisson des légumes avec 30 g de beurre et 3 c à soupe de lait. Passez au tamis, ajoutez 4 oeufs battus, 150 g de dés de jambon cuit, sel, poivre et noix muscade. Versez dans un moule à cake beurré et faites cuire à four moyen 20 mn au bain-marie.

FLANS AUX CAROTTES

Pour 6 personnes: 400 g de carottes, 1 oignon, 1/2 litre de bouillon, sel, poivre, noix muscade, 3 oeufs, 2 dl de lait, 50 g de gruyère râpé, persil haché.
Râpez les carottes à la râpe à gros trous, hachez l'oignon. Mélangez le tout, mouillez de bouillon, assaisonnez et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide. Battez les oeufs entiers avec le lait, le fromage râpé, du sel et du poivre. Ajoutez cette préparation aux carottes, répartissez dans des ramequins beurrés et faites cuire 30 mn.

FOIE DE LAPIN AUX CAROTTES
Pour 4 personnes: Couper en rondelles de 0,5 cm 600 g de carottes préalablement pelées et lavées. Faire chauffer dans une sauteuse 2 cuillerées à soupe d'huile, ajouter les rondelles de carotte, saler, mélanger, couvrir et laisser cuire 15 minutes. Peler 6 gousses d'ail, les couper en lamelles, les ajouter aux carottes avec 1 cuillerée à soupe de grains de coriandre, tourner et laisser cuire encore 5 minutes. Lorsque les carottes sont cuites, les verser dans un plat de service. Verser dans la sauteuse 1 cuillerée à soupe d'huile, ajouter 300 g de foie de lapin (ou de volaille) coupé en morceaux, saler, poivrer et faire cuire 2 à 3 minutes à feu vif. Poser les morceaux de foie sur les carottes, parsemer de feuilles de coriandre fraîche et servir aussitôt ou tiède.

FRICOTS DE CAROTTES AU CITRON
Préparez une pâte à crêpes épaisse avec 80 g de farine, 1 oeuf entier, 1 dl d'eau ou de lait, sel, poivre gris ou poivre de Cayenne, pincée de levure en poudre et pincée de zeste râpé de citron, oignon et persil hachés. Ajoutez-y 200 g de carottes juteuses râpées mélangez et laissez reposer 1 heure. Jetez par cuillerées dans la grande friture, égouttez ces beignets et servez-les avec de citrons et persil frit.

GRATIN D'AUBERGINES DE COURGETTES ET DE CAROTTES @AU@
Couper en tranches les trois légumes, les recouvrir d'une sauce tomate au lait avec du thym et du cumin. Saupoudrer de gruyère râpé. Cuire au four.

GRATIN DE CAROTTES
Réduisez en miettes 2 tasses de corn flakes (80 g environ) et mélangez-les avec 1 c à soupe de beurre; réservez-les. D'autre part, faites revenir 1 oignon haché dans une noisette de beurre, saupoudrez de 3 c à soupe de farine, salez, poivrez, mouillez peu à peu de 3 dl de lait et faites épaissir. Hors du feu, joignez 100 g de fromage râpé et 600 g de carottes cuites et coupées en rondelles; versez le tout dans un plat beurré allant au four. Saupoudrez de persil haché et de corn flakes préparés. Faites cuire 15 mn à four moyen.

GRATIN DE CAROTTES
Faites cuire à l'eau salée 500 g de carottes et 500 g de pommes de terre. Réduisez le tout en purée en mélangeant les deux légumes. Ajoutez 2 oignons hachés menu et fondus au beurre, 2 oeufs battus, 100 g de crème fraîche, 50 g de gruyère râpé, sel, poivre et noix muscade. Versez dans un plat à gratin, saupoudrez de fromage, parsemez de parcelles de beurre et faites gratiner.

LEGUMES GRATINES @EPI@
Pour 4 personnes: Une livre de carottes coupées en tranches, une dizaines d'oignons blancs, 6 gousses d'ail, 3 brins d'estragon, 500 g d'épinards, 20 g de beurre, 1 c à café de moutarde, 10 cl de crème fraîche, 50 g de gruyère râpé, sel et poivre.
Cuisez tous les légumes à la vapeur pendant 10 minutes, en mettant les carottes en dessous et les épinards par-dessus. Pendant ce temps, préparez la sauce: faites fondre le beurre dans une

petite casserole. Délayez-y la moutarde sur feu doux. Salez et poivrez. Ajoutez la crème fraîche. Mettez les légumes dans un plat à gratin. Versez la sauce dessus. Saupoudrez de gruyère. Faites gratiner 5 minutes.

PAILLASSON DE LEGUMES @NA@

Pour 4 personnes: 2 carottes, 2 courgettes, 2 navets, 2 échalotes, 2 gousses d'ail, 1/2 botte de ciboulette, 40 g de beurre, 1 jaune d'oeuf, sel et poivre.

Laver, râper et blanchir les courgettes pendant 2 mn dans l'eau bouillante. Les égoutter dans une passoire. Laver, peler et râper les carottes et les navets. Mélanger tous les légumes, ajouter la ciboulette ciselée, l'ail, les échalotes hachés et le jaune d'oeuf. Saler et poivrer. Faire chauffer le beurre dans une poêle et déposer les légumes en tas. Les aplatir et les faire cuire 4 mn de chaque côté sur feu moyen.

PAIN DE CAROTTES

Faites cuire 800 g de carottes et 2 pommes de terre à l'eau bouillante salée avec 1 oignon piqué de 2 clous de girofle et 1 feuille de laurier. Egouttez, faites étuver avec 30 g de beurre et 3 c à soupe de lait. Passez en purée, ajoutez 4 oeufs battus, 150 g de jambon cuit en dés, sel, poivre, muscade. Versez dans un moule beurré et faites cuire 20 mn à four chaud.

PAIN DE CAROTTES AU FROMAGE

Pour 6 à 8 personnes: 1 kg de carottes, 200 g de pommes de terre, 2 c à soupe de farine, 5 oeufs, 200 g de gruyère, sel, poivre, noix muscade, 25 g de beurre, coulis de tomates à volonté.

Pelez les carottes si elles sont vieilles, grattez-les seulement si elles sont jeunes. Lavez-les, coupez-les en petits morceaux et faites-les cuire à l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres (de 20 à 30 mn selon leur âge). A part, faites cuire les pommes de terre de la même manière. Egouttez les légumes, passez-les à la moulinette pour les réduire en purée et mélangez-les intimement. Incorporez la farine, les oeufs entiers battus et le fromage râpé. Vous pouvez rendre ce plat plus nourrissant en y ajoutant des dés de lard ou de jambon, ou de restes de viande cuite. Si vous avez un reste de ce **Erreur ! Source du renvoi introuvable.**

PANACHE FERMIERE

Pour 6 personnes: 1 kg de petits pois frais écossés, 50 g de beurre, un oignon vert, un petit coeur de laitue, 12 petites carottes, une branche de sarriette, un morceau de sucre, persil, cerfeuil. Sauce: 50 g de beurre, 40 g de farine, 1 dl de crème fraîche.

Mettez dans une casserole un litre d'eau, salez, portez à ébullition, ajoutez alors les petits pois, l'oignon, la laitue, les carottes entières et la sarriette. Laissez cuire 30 mn à petit feu. A mi-cuisson, ajoutez le morceau de sucre. Préparez un petit roux avec le beurre et la farine. Mouillez-le avec 1/4 de litre de la cuisson des légumes, laissez cuire. Ajoutez la crème laissez encore 3 minutes à feu vif sans cesser de remuer. Egouttez les légumes, disposez-les dans un plat creux. Nappez-les avec la sauce. Au moment de servir saupoudrer abondamment le persil et de cerfeuil hachés.

PETITS LEGUMES A L'ETOUFFEE @NA@@CE@

Pour 4 personnes: 500 g de carottes, 500 g de navets, 300 g de céleri en branches, 90 g de beurre, sel, poivre, une pincée de sucre, 300 g de lard fumé.

Pelez ou grattez les carottes, épluchez les navets et les côtes de céleri. Coupez tous ces légumes en julienne et mettez-les dans une cocotte avec le beurre, l'assaisonnement et le lard coupé en petits lardons. Couvrez d'eau à hauteur et laissez cuire à découvert à petit feu, jusqu'à évaporation presque complète de l'eau (30 mn environ). Servez bien chaud en accompagnement d'une viande (côtelettes de porc, rôti de veau...).

PETITS PAINS DE CAROTTES
Faites cuire 500 g de carottes à l'eau salée. Ecrasez-les en purée et mélangez-les à 2 dl de lait et 75 g de gruyère râpé. Versez la préparation dans des ramequins très légèrement huilés. Faites cuire 15 mn au bain-marie. Servir démoulé avec un steak.

PETITS PAINS DE CAROTTES
Faites cuire à l'eau salée et sucrée 300 g de carottes émincées (30 mn environ). Réduisez-les en purée. Mélangez cette purée à 3 oeufs entiers battus et 3 c à soupe de persil haché. Salez poivrez et joignez une pincée de noix muscade. Répartissez la préparation dans des petits ramequins ou des moules darioles beurrés et faites cuire: au four moyen, th 4 pendant 30 mn. Démoulez autour d'un rôti.

POTAGE AU CELERI ET AUX CAROTTES @CE@
Epluchez 300 g de carottes et 200 g de céleri rave. Coupez-les en petits morceaux et faites-les étuver au beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réservez-en quelques-uns. Mouillez le reste de 2 lites de bouillon (eau et cubes), laissez cuire 20 mn. Passez Les légumes et faites chauffer à nouveau. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez les légumes réservés.

POTAGE AUX CAROTTES
700 g de carottes, 1 litre 1/2 de bouillon de volaille dégraissé, sel, poivre, ciboulette ou persil haché à volonté.
Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Mettez-les à cuire dans le bouillon salé et poivré, pendant 1 h environ. Passez au mixeur, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez éventuellement un peu de lait si la soupe est trop épaisse. Saupoudrez de ciboulette ou de persil haché au moment de servir.

POTAGE CRECY
Trois gros oignons, 2 poireaux, quelques pommes de terre, un bouquet composé d'une branche de céleri, de thym, du laurier, un clou de girofle et une gousse d'ail, sel, poivre, 750 g de carottes.
Faites étuver quelques gros oignons hachés grossièrement dans un bon morceau de beurre. Veillez à ne pas laisser roussir les oignons. Ajoutez ensuite les poireaux et le bouquet garni. Assaisonnez et ajoutez 1,5 litre d'eau. Faites cuire à part les carottes après les avoir coupées en rondelles. Lorsque les légumes sont cuits, passez-les, et en même temps une partie des carottes étuvées. Au moment de servir, ajoutez le reste des carottes et une garniture de cerfeuil ou de persil hachés finement.

POTAGE CRECY
500 g de carottes, 500 g de pommes de terre, un os, 3 oignons, 2 branches de céleri, une feuille de laurier, du persil, sel, poivre, muscade.
Placez l'os dans la casserole, ajoutez l'eau froide salée et amenez à ébullition. Ecumez. Ajoutez les carottes, les pommes de terre, le céleri et les oignons découpés. Placez le laurier et laissez cuire une bonne heure. Passez le potage, faites-le recuire quelques minutes en rectifiant l'assaisonnement. Ajoutez le persil haché au dernier moment.

POULET AUX PETITS POIS ET AUX CAROTTES @
Pour 4 personnes: 1 gros poulet, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 3 tomates, 500 g de petits pois, 500 g de carottes, persil, thym, sel, poivre, huile. Couper le poulet en gros morceaux. Hacher finement les oignons. Piler l'ail, le sel et le poivre. Couper les tomates en petits morceaux.

Ecosser les petits pois. Laver. Egoutter. Eplucher les carottes. Les couper en bâtonnets. Laver. Egoutter. Faire dorer le poulet dans un peu d'huile. Ajouter une branche de thym, l'ail pilé et les oignons. Laisser roussir. Mettre les tomates. Mélanger et laisser cuire 10 minutes. Ajouter les petits pois et les carottes. Mélanger. Mouiller avec un peu d'eau. Couvrir. Laisser mijoter 30 minutes à feu doux. Contrôler de temps en temps la cuisson des légumes. Servir en parsemant de persil haché.

PUREE CRECY

Cuire les carottes. Passez les carottes au tamis fin. Délayez les carottes ainsi passées dans une autre casserole avec un verre de lait ou, à défaut, d'eau. Ajoutez 10 grammes de beurre, salez et poivrez légèrement. Servez la purée seule ou avec des petits croûtons revenus dans 10 grammes de beurre ou encore avec un rôti de veau.

PUREE DE CAROTTES

Préparation 15 minutes; cuisson 30 minutes environ. 600 grammes de carottes, un demi-litre de bouillon de poule, 30 grammes de beurre 30 grammes de crème fraîche, 2 cuillerées de fécule de pommes de terre ou de maïzena, 1 cuillerée de persil haché, sel, poivre.
Lavez et grattez les carottes de préférence nouvelles, et coupez-les en tronçons. Mettez à chauffer le bouillon et quand il bout, plonge-y les carottes qui devront cuire ainsi une vingtaine de minutes. Une fois cuites, passez-les au moulin-légumes muni de la grille moyenne. Remettez la purée obtenue sur le feu, avec le beurre, la fécule délayée dans un peu de crème fraîche, le reste de crème. Goûtez, salez et poivrez à votre goût. Faites à peine réchauffer sans amener à ébullition. Avant de servir, saupoudrez de persil haché. On peut ajouter un jaune d'oeuf au moment de servir, pour rendre la purée encore plus souple et savoureuse. Et encore, remplacer la fécule ou la maïzena par 300 grammes de pommes de terre cuites à part, mais passées au moulin-légumes en même temps que les carottes. Cette purée constitue une excellente garniture de rôtis, grillades ou de volaille bouillie et en gelée.

PUREE DE LEGUMES AU COULIS DE CRESSON @FEV@@CF@

Pour 6 à 8 personnes: 1,5 kg de fèves fraîches, 800 g de carottes, 1 chou-fleur, 1 botte de cresson, 1 citron, 90 g de beurre, vinaigre, 1/2 bottillon de cerfeuil, poivre. Préparation: 25 mn. Cuisson: 25 mn.
Eplucher tous les légumes et les cuire individuellement à l'eau bouillante salée (garder 1 dl d'eau de cuisson des carottes) les rafraîchir à l'eau courante puis les mixer séparément (enlever la peau qui entoure les fèves avant de les mixer). Mettre 30 g de beurre dans chaque purée; les saler et les poivrer. Coulis: éplucher le cresson, le laver à l'eau vinaigrée et l'ébouillanter 2 à 3 minutes; le rafraîchir, l'égoutter, le presser puis le mixer. Détendre ce coulis avec le jus du citron, saler et poivrer (s'il était trop épais, ajouter 20 g de beurre). Servir les purées tièdes sur le coulis de cresson. Décorer de pluches de cerfeuil et de zestes de citron. Pour un repas basses calories, il est possible de remplacer le beurre par de la crème allégée. Afin de donner une pointe méditerranéenne à ces différentes purées, leur ajouter un filet d'huile d'olive.

QUICHE AUX CAROTTES

Pour 6 personnes: 300 g de pâte brisée ou feuilletée, 75 g de crème, 3 oeufs, sel, poivre, muscade, 150 g de gruyère râpé, 1 kilo de jeunes carottes, du persil. cuisson: 30 mn.
Faire cuire les carottes à l'eau bouillante salée. Egouttez-les. Foncez un moule à quiche avec la pâte piquez-en le fond avec une fourchette pour qu'il ne boursoufle pas. Battez la crème avec les oeufs et assaisonnez de sel, poivre, muscade. Incorporez-leur les carottes égouttées et coupées en rondelles. Ajoutez à cette préparation le gruyère râpé et versez dans le fond de

pâte. Saupoudrez de persil et faites cuire à four chaud. Quelques lardons fumés donneront plus de parfum à cette entrée. La quiche aux carottes se déguste chaude.

RAGOUT DE CAROTTES

Laissez cuire les carottes en rondelles trois minutes dans de l'eau bouillante. Dans une autre casserole mettez 25 grammes de beurre faites revenir légèrement les carottes en tournant, ajoutez ensuite du persil haché; salez, poivrez. Faites cuire en ajoutant au besoin du lait ou de l'eau de la cuisson. Trois minutes avant de servir, mélangez un jaune d'oeuf avec un peu du jus de la cuisson. Quand le mélange est fait, versez le tout dans la casserole. Mélanger. Dressez sur un plat.

SOUFFLE AUX CAROTTES

Pour 4 personnes: 800 g de carottes, 6 oeufs, sel, poivre, 100 g de beurre, 40 g de farine, 2,5 dl de lait, 2 c à soupe de gruyère râpé.
Pelez les carottes, faites-les cuire 30 mn environ à l'eau salée. Egouttez-les et réduisez-les en purée. Séparez les blancs d'oeufs des jaunes, ajoutez les jaunes à la purée de carottes, réservez les blancs pour les fouetter en neige. Faites un roux blond avec le beurre et la farine, mouillez de lait, faites épaissir en remuant, assaisonnez et joignez le gruyère. Ajoutez cette sauce aux carottes Incorporez les blancs en neige. Versez dans un moule à soufflé beurré. Faites cuire à four chaud au bain-marie pendant 30 mn environ.

SOUFFLE AUX CAROTTES

Faites cuire en purée 300 g de carottes et 300 g de pommes de terre. Ajoutez 30 g de beurre, 2 c à soupe de crème fraîche, sel, poivre et noix de muscade. Incorporez 4 jaunes d'oeufs puis les blancs battus en neige. Versez dans un moule à souffle beurré et faites cuire 40 mn à four moyen préchauffé.

SOUFFLE DE CAROTTES

1 kg de carottes, 2 grosses c de farine, 4 oeufs, sel et poivre, bouillon (ou concentré).
Epluchez les carottes. Coupez-les en rondelles. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée (environ 1 heure). Si vous aimez un goût assez corsé, vous pourrez incorporer à l'eau de cuisson soit du bouillon, soit une c à café de concentré de viande pour 3/4 de litre d'eau. Ne jetez pas l'eau de cuisson, elle vous servira pour la liaison. Les carottes étant cuites, vous les égouttez et vous en faites purée (soit au mixer, soit au passe-vite). Mettez cette purée dans un grand saladier, ajoutez un peu de jus de cuisson, la farine, le sel, le poivre, les jaunes d'oeufs un à un. Amalgamez bien le tout (éventuellement, vous mouillez avec l'eau de cuisson). Battez les blancs en neige très ferme et incorporez-les à la purée de carottes. Versez dans un plat à gratin préalablement beurré. Faites monter à four chaud pendant une vingtaine de minutes. Servez immédiatement.

SOUFFLE DE CAROTTES AUX POMMES DE TERRE

Pour 4 personnes. Préparation 30 mn; Cuisson 40 mn. 300 g de carottes, 300 g de pommes de terre, sel, poivre, noix muscade, 3 c à soupe de crème fraîche, 4 oeufs.
Epluchez les carottes et les pommes de terre. Faites-les cuire à l'eau salée (25 mn environ) égouttez-les et réduisez-les ensemble en purée. Assaisonnez cette purée, ajoutez la crème les jaunes d'oeufs, puis les blancs battus en neige. Versez dans un moule à soufflé beurré. Faites cuire pendant 40 mn à four chaud (200°C) préchauffé.

TARTE AUX CAROTTES

Pour 4 à 6 personnes: 250 g de farine, une pincé de sel, 125 g de beurre, 1 dl d'eau. Garniture: 1 kg de carottes, 300 g de fromage blanc, 4 oeufs, 2 c à soupe de crème fraîche, 2 c à soupe de lait, quelques feuilles de menthe, sel, poivre, noix muscade, quatre-épices.
Versez la farine tamisée avec le sel en fontaine, mettez le beurre en parcelles au milieu. Incorporez rapidement la matière grasse à la farine en travaillant du bout des doigts; Ajoutez progressivement suffisamment d'eau pour pouvoir rouler la pâte en boule. Laissez-la reposer 1 h au moins au frais. D'autre part pelez les carottes, cannelez-les, coupez- les en rondelles et faites-les cuire 15 mn à l'eau salée. Egouttez-les. Battez le fromage blanc avec les oeufs, la crème et le lait, ajoutez les feuilles de menthe hachées et l'assaisonnement. Versez cette préparation sur le fond de tarte répartissez les rondelles de carottes et faites cuire 40 mn à four chaud (220°C) en baissant un peu l'intensité du four en fin de cuisson. Servez en entrée ou en plat principal d'un repas léger.

TARTE AUX CAROTTES

Pour 4 à 6 personnes: 300 g de pâte brisée achetée toute faite, 50 g de beurre, 700 g de carottes, 1 oeuf, 3 c à soupe de crème fraîche, sel, poivre, 100 g de comté.
Etalez la pâte au rouleau et foncez-en un moule à tarte beurré. Nettoyez les carottes, coupez-les en rondelles et faites-les cuire 30 mn à l'eau salée. Pendant ce temps, battez l'oeuf avec la crème, l'assaisonnement et le fromage râpé. Versez le mélange sur le fond de tarte, garnissez de rondelles de carottes, parsemez de beurre et faites cuire 40 mn à four chaud. Variante: au lieu de cuire les rondelles de carottes à l'eau, vous pouvez les faire fondre dans un mélange beurre-huile, avec 2 oignons hachés, sans laisser prendre couleur et en ajoutant au besoin un peu d'eau en cours de cuisson. Remplacez alors le fromage râpé par une poignée de persil et 1 gousse d'ail hachés et faites cuire au four comme précédemment.

TARTE AUX CAROTTES

Râpez les carottes et 1 ou 2 oignons suivant la quantité. Mettre dans une casserole avec un bon morceau de beurre, sel, poivre, très peu de muscade. Faire chauffer doucement en mélangeant. Préparer une petite béchamel épaisse. Mélanger les 2 préparations, ajouter 1 ou 2 oeufs et un peu de crème fraîche. Cuire sur un fond de pâte brisée 30 mn environ.

TARTE AUX CAROTTES ET AU PERSIL

300 g de pâte brisée, 1 kg de jeunes carottes, 1 oeuf, 100 g de crème fraîche, sel, poivre, 1 gousse d'ail, 1 gros bouquet de persil.
Cuire la pâte 10 mn à blanc. Couper les carottes en rondelles et les cuire à l'eau 15 mn environ. Egouttez-les, répartissez-les sur le fond de tarte. Battez l'oeuf avec la crème, l'assaisonnement la gousse d'ail et le persil haché. Versez sur les carottes et faire cuire 40 mn à four chaud.

TARTE AUX LEGUMES

Pour 6 à 8 personnes: 1 fond de tarte en pâte brisée, 2 courgettes, 4 carottes, 100 g de crème fraîche, 50 g de gruyère râpé, 2 c à soupe de ciboulette hachée, sel, poivre.
Faites pré-cuire le fond de tarte 10 mn à four chaud. Lavez les courgettes, pelez les carottes, puis émincez les légumes et disposez-les sur le fond de tarte. Battez la crème avec le fromage, la ciboulette et l'assaisonnement, versez sur les légumes et faites cuire 35 mn à four chaud. Servez tiède. Vous pouvez ajouter à ces légumes des lamelles de fenouil (bulbe) ou des petits morceaux de céleri en branches.